

VELOUTE DE LEGUMES



Ingrédients pour 4 personnes :

250g de carottes

250g de poireaux

100g d'oignons

200g de pommes-de-terre

1 bouillon cube de volaille ou légumes

Sel & poivre

800ml d'eau

Matériel :

1 grande casserole (avec couvercle)

1 planche à découper

1 couteau fin et 1 économe

1 passoire

1 petite balance

1 mixeur ou moulin à légumes

Préparation :

- 1) Epluchez les légumes. Pour le poireau, coupez les racines et une partie des feuilles vertes. Puis enlevez la « première couche » du poireau.
- 2) Coupez ensuite tous les légumes en gros dés. Pour le poireau, coupez-le en rondelles.
- 3) Lavez soigneusement les légumes. Egouttez-les dans la passoire.
- 4) Puis versez tous les légumes coupés dans une casserole. Ajoutez 1 bouillon cube et environ 800ml d'eau. Salez et poivrez.
- 5) Mettez le couvercle et faites cuire à feu doux pendant 30 mn. Vérifiez à l'aide de la pointe d'un couteau si les légumes sont cuits. La pointe doit s'enfoncer facilement.
- 6) Passez le tout au mixeur plongeant ou au moulin à légumes.
- 7) Si le potage est trop épais vous pouvez rajouter un peu d'eau.
- 8) Vérifiez l'assaisonnement et servez.

Repas en solo : ce potage vous fera au moins 4 repas. Vous pourrez le conserver 3 jours au réfrigérateur (comptez le jour de fabrication + 3 jours) ou le congeler.

Pas le temps de faire une soupe, vous pouvez acheter une soupe surgelée ou en brique.

N'oubliez pas de regarder les étiquettes !

Notamment la liste des ingrédients : dans l'idéal le premier ingrédient doit être le légume pas l'eau...

Au pis... les légumes doivent représenter plus de 40% des ingrédients.